

PCDNews n°42

Mai 2012

Spécial "Plantes sauvages comestibles"



PCDN Manage

Avec le soutien de :



Service public de Wallonie



Wallonie

Les plantes, source de vie...



« Depuis que l'homme est sur terre, il utilise les plantes qui poussent autour de lui pour se nourrir et se soigner.

Il est temps de redécouvrir ces végétaux trop longtemps oubliés, dont nous pouvons mettre à profit les multiples vertus dans notre vie quotidienne. »

François Couplan

Pendant des milliers d'années, l'homme s'est nourri des plantes qui poussaient autour de lui dans la nature. Ces végétaux qui nous ont donné la vie ont été délaissés, jugés indignes des hommes civilisés que nous sommes censés être devenus.

Mais heureusement, depuis quelque temps, les choses changent et les plantes sauvages reviennent en force. Le citadin en mal de nature, désireux de retrouver ses racines, n'a plus le réflexe de rejet un peu honteux des habitants de la campagne envers ces « plantes de disette », longtemps méprisées. De grands restaurateurs, d'ailleurs, n'hésitent pas à cuisiner des plantes sauvages, avec un franc succès.

Il y a de bonnes raisons à cela. Les plantes sauvages nous font découvrir des saveurs extraordinaires, bien sûr, mais ce sont également des aliments de santé absolument exceptionnels qui apportent à chacun tous les éléments dont il a besoin pour être au top de sa forme. Elles représentent une mine de vitamines, de minéraux, d'oligo-éléments, de flavonoïdes et autres anti-oxydants. On parle beaucoup aujourd'hui de compléments alimentaires ou d'« alicaments » : les plantes sauvages sont les meilleurs qui soient – efficaces, savoureuses et gratuites !

Aller chercher soi-même sa nourriture dans la nature est une source intarissable de bienfaits pour l'organisme. Marcher, respirer à fond, s'exposer au soleil et à l'air loin du stress urbain permettent de retrouver un équilibre indispensable, tant sur le plan psychique que physique. Grâce à la cueillette, la nature devient bien plus qu'une notion abstraite, que l'on doit vaguement « protéger ». On ne peut, en fait, protéger que ce que l'on respecte, et respecter que ce que l'on connaît.

MISE EN GARDE

Attention, certaines plantes sont toxiques et il faut savoir les reconnaître. Les dangers de la nature sont généralement surestimés, mais ils existent et l'on doit en être conscient. Par ailleurs, une partie de notre flore est menacée et tous les végétaux figurant sur les listes de protection doivent être impérativement respectés.

En règle générale, il faut toujours connaître avec précision ce que l'on récolte. Pour cela, les livres peuvent aider, mais il est important d'aller sur le terrain avec quelqu'un qui connaît parfaitement les plantes et leurs usages.

CONSEILS POUR LA CUEILLETTE ET LA CONSOMMATION

Respectez la nature et ne détruisez pas une plante sans avoir regardé si d'autres du même genre existent à proximité.

Ne nuisez pas non plus à leur reproduction (en cueillant toutes leurs graines par exemple).

Attention aux pièges de mère Nature : **certaines plantes possèdent des cousines très semblables d'aspect, mais absolument pas comestibles, voire même toxiques.**

Ne cueillez pas de plantes en bordure de route (pollution, plomb ...) ni aux abords de champs qui viennent d'être traités (pesticides, herbicides ...).

Cueillez de préférence des jeunes pousses.

Ce n'est pas parce qu'une plante est classée dans les "Comestibles" qu'elle l'est dans toutes ses parties. Les tiges et feuilles d'une plante peuvent être toxiques alors que les racines sont comestibles (ou l'inverse). Exemple, même avec nos légumes "communs" :

- Les fruits (boules rouges) de l'asperge sont toxiques.
- La pomme de terre crue est toxique, ainsi que toute partie verte de la plante (même cuite). La pomme de terre fait partie d'une famille de plantes réputées toxiques (solanacées).
- Les pépins de pomme contiennent de l'acide cyanhydrique.
- Les épinards, l'oseille, la rhubarbe contiennent de l'acide oxalique, toxique pour les malades rénaux.

La comestibilité ou la toxicité est aussi une question de quantité ingérée et de fréquence de consommation. On peut dire que toute plante est toxique si elle est consommée trop fréquemment en quantité importante. Variez donc votre alimentation au maximum.

La qualité gustative des parties alimentaires des plantes fluctue en fonction du moment de la cueillette et même du temps. Les plantes aromatiques y sont plus particulièrement sensibles.

Lavez soigneusement vos récoltes avant consommation.

Les plantes sauvages sont beaucoup plus "concentrées" en produits actifs que nos légumes habituels, et nos estomacs n'y sont plus tout à fait habitués. Ne faites donc pas immédiatement de gros repas avec ces plantes. Laissez d'abord votre estomac s'y habituer, vous n'en profiterez que mieux par la suite.



Guide des plantes sauvages comestibles de nos régions

Aegopode



Nom scientifique : *Aegopodium podagraria*
(*Ombellifères* ou *Apiacées*)

Taille : de 0,30 à 1 m

Floraison : de mai à août

Habitat : bois, prairies, haies, lieux ombragés, jardins frais, bords des fossés ou des rivières, à basse altitude, surtout en terrain calcaire

Fleurs : fleurs blanches, parfois roses, de 2 à 3 mm, en ombelle de 10 à 20 rayons. Pétales profondément échancrés 5 étamines très longues. Pas de bractées.

Feuilles : feuilles inférieures divisées, à 3 folioles irrégulièrement dentées, feuilles supérieures moins divisées, long pétiole.

Commentaires : en touffes, un peu poilue ou glabre, d'odeur désagréable.

Utilisations culinaires : tendres et aromatiques, les jeunes feuilles font de très bonnes salades, de savoureux légumes cuits à la vapeur



Recette : Galette d'ægopode

Par personne:

- 2 pommes de terre cuites, pelées et coupées en tranches
- 1 gousse d'ail émincée
- 1 c s de graisse de canard (ou huile d'olive)
- 12 tiges d'ægopode finement ciselées
- 1 œuf battu en omelette avec 0,5 dl de lait + sel et poivre

Faire revenir le gras, les pommes de terre et l'ail, ajouter l'ægopode, dorer encore 2-3 minutes sur chaque face, verser l'œuf battu avec le lait, laisser prendre l'œuf à moitié, retourner, compter encore une minute, servir.

Ail des ours



Nom scientifique : *Allium ursinum* (Alliacées)

Synonyme(s) : Ail des bois, Alliaire

Taille : de 10 à 40 cm

Floraison : d'avril à juin

Habitat : bois de feuillus, bois humides, broussailles humides

Fleurs : inflorescence globuleuse enveloppée au début d'une spathe. Fleurs en étoile, de 1 à 2 cm, blanches à 6 pièces florales.

Feuilles : 2 ou 3 feuilles à la base de la tige, de 2 à 5 cm de large, à forte odeur d'ail lorsqu'on les froisse

Utilisations officinales : toute la plante contient des substances vermifuges et dépuratives. Elle possède des propriétés stimulantes hypotensives, diurétiques, antiseptiques et cholagogues (elle facilite la sécrétion de la bile).

Utilisations culinaires : ses larges feuilles sont ajoutées aux salades, mangées en sandwich, ou cuites en omelette ou en soupe. Malgré la puissance de l'odeur, la saveur est délicate, avec une note sucrée, et agréablement piquante.

Recette : Flan à l'ail et ail des Ours

Ingrédients :

- 2 têtes d'ail
- 1 œuf
- 10 cl de lait
- 25 cl de crème fraîche liquide entière
- sel, poivre
- feuilles fraîches d'ail des ours
- huile d'olive
- 20 g de Maïzena (facultatif)
- dés de tomates séchées (facultatif).



Éplucher l'ail, enlever le germe. Mettre à cuire dans le lait. Mixer. Dans un cul de poule, battre l'œuf et la crème fraîche, ajouter éventuellement la Maïzena, puis la purée d'ail. Ciseler les feuilles d'ail des ours et les ajouter à la préparation ainsi que les dés de tomates séchées. Rectifier l'assaisonnement. Remplir les empreintes. Faire cuire à four chaud pendant 30 min environ. Sauce : mixer des feuilles d'ail des ours et l'huile d'olive pour obtenir une émulsion. Démouler les flans sur assiette. Entourer d'un cordon de sauce et décorer avec une feuille d'ail des ours frite.

Chénopode bon-Henri



Nom scientifique : *Chenopodium bonus-henricus*
(Chénopodiacées)

Taille : de 20 à 60 cm de haut

Floraison : de juin à septembre

Habitat : les endroits où sont déposées des déjections azotées des animaux et des hommes et les reposoirs à bestiaux.

Fleurs : petites

Feuilles : nombreuses feuilles d'un vert foncé, luisant, de forme triangulaire ou en fer de flèche, souvent ondulées sur les bords.

Utilisations culinaires : c'est l'épinard sauvage. Ses jeunes feuilles sont très bonnes en salade; à maturité elles deviennent un excellent légume cuit.

Recette : **Quiche de chénopode**

Ingrédients :

- *une pâte à tarte brisée*
- *4 ou 5 échalotes*
- *une grosse poignée de feuilles de chénopode*
- *1 fromage frais de chèvre, 200 à 250 g*
- *1 courgette*
- *1/2 picodon ou fromage chèvre mi sec*
- *une branche de romarin*



Abaisser la pâte dans un moule à tarte, et disposer les ingrédients suivants par couches, dans l'ordre, les échalotes émincées en lamelles, le chénopode, le fromage frais émietté, la courgette découpée en fines tranches, quelques morceaux de picodon, des aiguilles de romarin.

Saler, poivrer et cuire au four 40 minutes environ, chaleur comme une tarte.

Consoude



Nom scientifique : *Symphytum officinale*
(*Borraginacées*)

Taille : de 0,50 à 1 m

Floraison : de mai à juillet

Habitat : bords des cours d'eau, lieux marécageux, fossés, chemins, prés humides, bord des fossés, bois humides

Fleurs : fleurs en cloche, de 1,5 cm de long environ, pourpres, violacées, ou blanc-jaune, en inflorescence enroulée en spirale en début de floraison, corolle deux fois plus longue que le calice, à 5 petites dents recourbées vers l'extérieur.

Feuilles : feuilles alternes, grandes, velues, rêches, ovales, se prolongeant plus ou moins longuement sur la tige.

Commentaires : couverte de poils raides. En colonies

Utilisations officinales : toute la plante contient des substances cicatrisantes et expectorantes. Elle est aussi utilisée en compresses sur les entorses, les contusions et accélère la consolidation des fractures. Sa richesse en vitamine B12 en fait un antianémique sans pareil. Elle est encore considérée comme remède souverain contre les blessures, les ulcères ou les plaies internes ou externes au corps.

Utilisations culinaires : les feuilles peuvent être utilisées en potage ou en salade.



Recette : **Tuiles de consoude**

Pour une dizaine de feuilles de consoude:

- 50 g de parmesan râpé
- 50 g de gruyère râpé
- 1 à 2 c s de sésame
- quelques tours de poivre
- 1 c c de paprika doux

Mélanger les ingrédients. Disposer les feuilles de consoude (à l'envers) sur une grande tôle à pâtisserie, garnie de papier sulfurisé. Recouvrir chaque feuille de 2 c à soupe de ce mélange au fromage, bien répartir. Prévoir plusieurs fournées.

Cuisson : 10 minutes au four préchauffé à 200°. Laisser refroidir sur la plaque.

Lampsane



Nom scientifique : *Lampsana communis* (Composées ou Astéracées)

Taille : de 0,10 à 1,25 m

Floraison : de juin à septembre

Habitat : jardins, décombres, champs, forêts, clairières et lisières

Fleurs : fleurs regroupées en petits capitules (10 mm), elles sont en languettes jaunes, les capitules sont réunis sur des épis ramifiés. Les fleurs se ferment l'après-midi

Feuilles : feuilles alternes, dentées, poilues. Les feuilles de la base sont pennées, à grand lobe terminal.

Utilisations officielles : elle était utilisée pour cicatriser les gerçures du sein

Utilisations culinaires : elle est consommée en salade.



Recette : Paillasson de pommes de terre à la lampsane

Ingrédients pour 6 personnes :

- 750 g de pommes de terre
- 1 pomme reinette
- 1 oignon
- 200 g de jambon haché
- 200 g de lampsane hachée
- 2 œufs
- 400 ml de lait
- sel et poivre
- salade

Éplucher les pommes de terre. Les laver et les râper au robot, les mettre dans un grand saladier. Faire de même avec la pomme et l'oignon épluchés. Hacher la lampsane et mélanger bien le tout. Batre les œufs et le lait, verser sur le mélange et incorporer le tout. Hacher le jambon.

Poser le moule, disposer une cuillère à soupe du mélange pommes de terre, pomme et oignon, recouvrir du jambon haché puis d'une cuillère à soupe du mélange. Faire cuire dans le four préchauffé 15 à 20 mn, Th 7 ou 210 °C.

Démouler et déguster chaud sur un lit de salade.

Menthe aquatique



Nom scientifique : *Mentha aquatica* (Labiacées ou Lamiacées)

Taille : de 30 à 80 cm

Floraison : de juillet à septembre

Habitat : lieux marécageux, bords des rivières et étangs, fossés, lieux humides

Fleurs : fleurs allant du rose au mauve, en inflorescences globuleuses et denses au sommet des tiges, souvent avec 1 ou 2 glomérules de fleurs en dessous corolle à 4 lobes presque égaux, calice à 5 dents, poilu et à nervures saillantes

Feuilles : feuilles opposées, pétiolées, ovales, dentées, velues sur les 2 faces

Utilisations officielles : toute la plante contient des substances aromatiques, stimulantes, stomachiques et carminatives, antispasmodiques et analgésiques

Utilisations culinaires : son parfum délicat la fait utiliser comme aromate pour certaines sauces et salades

Recette : **Taboulé à la menthe**

Ingrédients :

- 250 g de couscous complet bio (60 g/par personne)
- 6 tomates
- 2 citrons
- 1 concombre
- 1 oignon
- 10 feuilles de menthe ciselée
- huile d'olive
- sel et poivre du moulin



Mettre la semoule dans un saladier et verser par-dessus le même volume d'eau bouillante salée. Couvrir et laisser gonfler pendant 5 minutes. Égrener. Plonger les tomates 30 sec. dans de l'eau bouillante. Les rafraîchir aussitôt dans de l'eau froide, peler, épépiner et les couper en dés. Éplucher l'oignon et le couper en dés, idem pour le concombre en retirant les graines. Laver, égoutter et ciseler les feuilles de menthe. Presser les citrons et réserver le jus pour l'assaisonnement. Ajouter les tomates à la semoule, le concombre, l'oignon, la menthe, saler, poivrer, arroser le tout de jus de citron et d'huile d'olive. Remuer. Minimum 2 heures au frais.

Ortie



Nom scientifique : *Urtica dioica* (Urticacées)

Taille : de 0,30 à 1 m (1,50 m maximum)

Floraison : de juin à septembre

Habitat : champs, terrains vagues, broussailles, talus, bords des cours d'eau, près des habitations et des cultures, ruines, en sol riche en azote

Fleurs : fleurs vertes, à l'aisselle des feuilles, mâles et femelles portées par des pieds différents (plante dioïque), les premières en grappes dressées, les secondes en grappes pendantes

Feuilles : feuilles opposées, à dents pointues, plus longues que larges, pétiole égalant la moitié du limbe

Commentaires : couverte de poils urticants (tiges et feuilles)

Utilisations officielles : toute la plante contient des substances hémostatiques, diurétiques et dépuratives. Elle est riche en protéines, en vitamines et en sels minéraux

Utilisations culinaires : les jeunes feuilles forment un excellent légume. On peut en faire des soupes.

Utilisations autres : c'est l'une des plus anciennes plantes textiles, ses fibres ont longtemps servi à fabriquer des cordes, des filets et des tissus



Recette : Soupe à l'ortie

- 2 oignons
- 3 pommes de terre
- 1 kg de jeunes pousses d'ortie
- sel
- crème

Faire revenir un oignon ou deux dans une grande casserole, puis ajouter les feuilles de jeunes orties. Laisser fondre en remuant. Ajouter les pommes de terre coupées en morceau, puis suffisamment d'eau pour couvrir les légumes. Saler et laisser cuire 20 minutes.

Lorsque les légumes sont cuits, ajouter un peu de lait et de crème. Mixer et servir chaud.

Pâquerette



Nom scientifique : *Bellis perennis* (Composées ou Astéracées)

Taille : de 5 à 15 cm

Floraison : de février à novembre

Habitat : prairies, gazons, bords des routes

Fleurs : capitules de 1,5 à 3 cm, solitaires au sommet d'un long pédoncule grêle et poilu fleurs centrales jaunes, ligules blanches teintées de rose ou de rouge à l'extrémité, visibles surtout sur les fleurs fermées

Feuilles : feuilles élargies à l'extrémité, entières ou dentées, en rosette

Commentaires : poilue

Utilisations officinales : les fleurs contiennent des substances expectorantes, vulnéraires, sudorifiques et dépuratives

Utilisations culinaires : les feuilles sont consommées en salade (par exemple avec des pissenlits), potage et légume. Autrefois, ses capitules étaient confits au vinaigre.



Recette : *Purée aux pâquerettes*

Ingrédients par personne :

- *deux belles poignées de pâquerettes (feuilles et fleurs)*
- *une ou deux pommes de terre*
- *sel, beurre ou crème fraîche*

Nettoyer et laver la récolte. Éplucher les pommes de terre et mettre le tout à cuire une vingtaine de minutes avec l'eau salée. Égoutter. Passer les légumes au moulin et pas au mixer. Réchauffer si nécessaire et servir avec un morceau de beurre ou de la crème fraîche.

On peut également préparer un soufflé en ajoutant, par personne, une cuillère à soupe d'emmenthal et un jaune d'œuf. Après avoir mélangé, ajouter le blanc monté en neige à la purée et mettre dans un moule beurré. Faire cuire 20 minutes à four moyen. Servir aussitôt.

Pissenlit



Nom scientifique : *Taraxacum officinale* (Composées ou Astéracées)

Taille : 35 cm (de 5 à 40 cm)

Floraison : de mars à octobre

Habitat : prairies, prés, pelouses, gazons, lieux herbeux, terrains vagues, bord des routes.

Fleurs : capitules de 3 à 5 cm, solitaires sur la tige, et composés uniquement de fleurons ligulés

Feuilles : rosette basale, lobée ou grossièrement dentée. Forme des feuilles variable

Commentaires : plante renfermant un latex blanc causant des tâches brunes sur la peau. Aspect très variable.

Utilisations officielles : les feuilles et les racines contiennent des substances diurétiques, toniques, cholagogues et dépuratives. Le pissenlit est riche en provitamine A et en calcium, il contient du fer, du calcium, du potassium, du sodium et de la silice. Les propriétés thérapeutiques attribuées au pissenlit sont nombreuses. On l'utilise avec succès contre les insuffisances hépatiques, les calculs de la vésicule biliaire, l'hypercholestérolémie, certaines dermatoses en rapport avec une insuffisance hépatique, les hémorroïdes ainsi que pour combattre la constipation et l'obésité.

Utilisations culinaires : les jeunes feuilles sont préparées en salade ou en légume, les fleurs en confiture ou gelée.



Recette : **Salade de pissenlit au lard**

- 600 g de pissenlit
- huile de tournesol
- vinaigre de vin blanc
- moutarde
- 250 g de lard maigre fumé
- sel et poivre

Éplucher, laver et essorer le pissenlit. Préparer une vinaigrette bien relevée avec 4 cuillerées à soupe d'huile de tournesol, 2 cuillerées à soupe de vinaigre, de vin blanc et 1 cuillerée à café de moutarde. Saler et poivrer. Fouetter vivement.

Verser la vinaigrette dans un saladier et ajouter le pissenlit. Ne pas remuer tout de suite. Tailler le lard en petits lardons. Faire rissoler sans matière grasse les lardons en les remuant jusqu'à ce qu'ils soient croustillants, ayant rendu leur propre graisse. Verser les lardons avec le gras fondu sur le pissenlit et mélanger avec la vinaigrette.

Plantain lancéolé



Nom scientifique : *Plantago lanceolata*
(Plantaginacées)

Taille : de 10 à 70 cm

Floraison : d'avril à octobre

Habitat : prairies, lieux herbeux, bords des routes, talus, terrains vagues, en sol non acide

Fleurs : fleurs groupées en épis brunâtres, beaucoup plus courts que la hampe. Anthères blanc-jaune, très voyantes, sur des étamines dépassant longuement les fleurs.

Feuilles : feuilles à la base, en rosette, très nombreuses, très allongées, entières, se rétrécissant en un long pétiole

Commentaires : velu ou glabre. Très variable.

Utilisations officielles : la plante contient des substances astringentes, décongestionnantes, antidysentériques et antidiarrhéiques

Utilisations culinaires : les très jeunes feuilles sont assez tendres pour être mangées crues dans les salades. Les feuilles plus âgées forment un excellent légume cuit, à goût de champignon (printemps-automne).



Recette : Aumônières ricotta – plantain

Ingrédients pour 6 personnes :

- 450 g de ricotta
- 2 œufs
- 6 feuilles de brick
- 200 g de feuilles de plantain
- 100 g de parmesan
- sel et poivre
- beurre

Ébouillanter les feuilles de plantain, les égoutter, bien les éponger, les mixer et les incorporer à la ricotta. Incorporer le parmesan, les œufs légèrement battus, saler et poivrer.

Beurrer les feuilles de brick et disposer sur chacune d'elles le mélange ricotta-plantain. Relever les bords de la feuille de brick et la maintenir bien fermée à l'aide d'une brochette en bois. Disposer les aumônières sur la feuille de cuisson et glisser dans le four préchauffé, 10 à 15 mn, Th 6 ou 180 ° jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Pousses d'épicéa



Nom scientifique : *Picea abies* (Pinacées)

Taille : de 30 à 55 m

Floraison : de mai à juin

Habitat : dans des forêts aux essences uniques ou mixtes ou en exemplaires épars

Feuilles : aiguilles à 4 angles, pointues, sans lignes blanches, insérées tout autour des rameaux.

Chez le sujet en bonne santé, les aiguilles peuvent vivre 4 à 7 ans ; leur longévité est souvent réduite à 1-3 ans, là où il y a une forte pollution (indice des dégâts dus à cette dernière : cime éclaircie, rameaux pendants en guirlandes et défeuillés).

Utilisations officielles : les forêts de pessets sont des bois sombres, épais et austères où le soleil pénètre difficilement et où le sous-bois est limité par manque de soleil et de lumière. La pesse ne s'épanouit que dans les clairières.

La partie utilisée en thérapeutique est la résine qui découle des incisions pratiquées artificiellement ou infligées par la nature elle-même. L'usage de cette résine est tombé en désuétude. Auparavant, les pharmacies préparaient l'emplâtre de poix de Bourgogne à appliquer sur la poitrine contre les affections des bronches et la grippe.

Utilisations culinaires : les jeunes pousses ont une saveur citronnée très agréable. On les ajoutera aux salades printanières où elles peuvent remplacer le citron.



Recette : Toasts au bourgeons d'épicéa

Hacher les pousses et les mélanger avec du fromage blanc, du yaourt ou du Philadelphia. Utiliser cette préparation sur des crêpes, des blinis (ou pancakes), des toasts ou encore sur une omelette

Sureau noir



Nom scientifique : *Sambucus nigra* (Caprifoliacées)

Description : arbrisseau au feuillage composé de 5 à 7 folioles ovales, d'odeur peu agréable. Les fleurs blanches, odorantes, groupées en larges inflorescences aplaties, donnent de petites baies sphériques noires, luisantes, remplies d'un jus violacé.

Habitat : dans les haies ainsi que le long des cours d'eau et des sentiers

Utilisations officinales : l'écorce possède des substances diurétiques et anti-démateuses (c'est-à-dire qu'elle élimine les accumulations de sérum dans l'organisme). Les feuilles sont laxatives, purgatives et adoucissantes (elles atténuent les inflammations). Les fleurs sont sudorifiques, diurétiques, pectorales et légèrement laxatives.

Les baies sont laxatives, antinévralgiques et possèdent un contenu élevé de vitamines.

Utilisations culinaires : les fleurs de sureau communiquent leur parfum musqué aux boissons et aux plats. On en prépare du vin, du sirop, des tartes, des beignets. Les fruits donnent des confitures un peu fades.

Recette : **Beignets aux fleurs de sureau**

Pour 4 personnes, il faut :

- 250 g de farine
- 3 œufs
- 30 cl de lait
- 20 cl de bière blonde
- une cuillère à café d'huile
- du sucre semoule
- une pincée de sel fin
- une vingtaine de grappes de fleurs de sureau



Laver les fleurs et les mettre à sécher la veille de la préparation. Mélanger l'ensemble des ingrédients sauf le sucre et les fleurs de sureau jusqu'à l'obtention d'une pâte sans grumeaux et bien fluide. Après 1 à 2 heures de repos (pour la pâte) faire chauffer l'huile à 180° C. Prendre une fleur de sureau par la tige et la tremper intégralement dans la pâte, puis rapidement (attention la pâte va s'écouler), plonger la fleur dans la friteuse. Quelques secondes après que le beignet soit revenu à la surface, le retourner avec une spatule, attendre encore quelques secondes et retirer le beignet de la friture. Dans une assiette avec du papier absorbant, saupoudrer le beignet de sucre et ... déguster.

Tilleul



Nom scientifique : *Tilia platyphyllos* (*Tiliacées*)

Taille : de 20 à 35 m

Floraison : de juin à juillet

Habitat : forêts de montagne, places, ...

Fleurs : fleurs en fausse ombelle par 2-5 sur une bractée foliacée.

Feuilles : grandes feuilles en forme de cœur oblique (10-15 cm) feutrées sur leur face inférieure, à poils jaune-blanc à l'angle des nervures.

Utilisations officinales : la fleur contient des substances sudorifiques et diurétiques. Elle est employée aussi pour lutter contre le rhume ou comme calmant (facilite le sommeil).

Utilisations culinaires : les très jeunes feuilles de tilleul sont tendres et agréables au goût. Elle peuvent servir de bases aux salades. Les fleurs de tilleul permettent d'aromatiser salades de fruits, desserts et boissons.

Recette : Gelée au tilleul

Recette pour : 3 pots

- 300 g de tilleul frais (fleurs + premières feuilles)"
- 1/2 citron
- 500 g de sucre gélifiant
- 75 cl d'eau

Faire infuser le tilleul dans l'eau chaude pendant 5 mn
Mélanger dans une bassine à confiture l'infusion de tilleul, le jus de citron et le sucre gélifiant
cuire à feu vif tout en mélangeant

A partir de l'ébullition laisser cuire pendant 4 mn tout en continuant de bien mélanger , puis stopper la cuisson et mettre en pots de suite

Fermer les pots et les retourner



Tussilage



Nom scientifique : *Tussilago farfara* (Composées ou Astéracées)

Taille : de 10 à 30 cm

Floraison : de février à juillet

Habitat : bords des chemins, décombres, terrains vagues, lisières, voisinage des cours d'eau, talus, bords des routes, souvent sur sol nu, argileux et calcaire

Fleurs : fleurs jaunes, de 1,5 à 3 cm, solitaires, fleurs centrales tubuleuses et fleurs périphériques ligulées. Les fleurs se ferment la nuit.

Feuilles : les vraies feuilles n'apparaissent qu'après la floraison, elles sont toutes basales, arrondies ou en cœur, blanchâtres en dessous, de 20 cm environ.

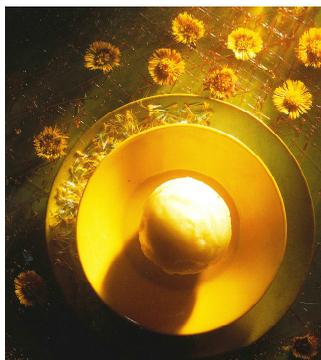
Utilisations officinales : les feuilles et les capitules contiennent des substances bronchiques, béchiques, expectorantes, émoullientes. Les feuilles sont utilisées sur les piqûres d'insectes et les plaies.

Utilisations culinaires : les jeunes feuilles peuvent être consommées en potages, salades et légumes.

Recette : Sorbet de tussilage

Pour 4 personnes:

- 425 g de sucre
- 1 filet de jus de citron
- 50 fleurs de tussilage
- 1/2 blanc d'œuf
- vinaigre
- huile d'arachide



Dans une grande casserole, porter à ébullition 40 cl d'eau avec 125 g de sucre, le jus de citron et 30 fleurs de tussilage hachées. Retirer du feu, couvrir, puis laisser infuser 20 mn. Passer au chinois étamine et laisser refroidir. Incorporer le demi-blanc d'œuf. Faites prendre en sorbetière. Dans une casserole, verser 30 cl d'eau et le reste de sucre. Avec un pinceau trempé dans de l'eau, enlever le sucre resté sur le bord de la casserole. Ajouter 20 gouttes de vinaigre et faire cuire en caramel. Lorsqu'il commence à brunir, le retirer du feu. S'il colore trop vite, stopper la cuisson en le versant dans une autre casserole. Laisser refroidir jusqu'à consistance de pommade. Huiler une plaque et à la cuillère, verser le caramel en filaments de manière à obtenir un grillage, puis le décoller. Y piquer les dernières fleurs de tussilage. Poser un grillage en caramel sur l'assiette et placer délicatement une boule de sorbet au centre.

Concours Mange, commune fleurie 2012

Fleurir sa maison, c'est embellir son cadre de vie !
Fleurir sa maison, c'est embellir sa commune !

**Fleurir sa maison, c'est d'abord pour
soi-même !**

Beaucoup d'entre vous fleurissent déjà leur maison
mais peu s'inscrivent au concours ! Pourtant
tout le monde a sa chance !

Qui sait ? Peut-être serez-vous l'un des gagnants
cette année ! Une seule condition ...
vous inscrire !!!

Et en plus, vous aurez la chance de participer à la
remise des prix et de recevoir un cadeau de
participation !



Agenda

Marches dans le cadre d' « Objectif-Santé »

7 et 21 juin

Les animateurs : Marie-Christine Higuët et Willy Debruyne

Prochaines activités PCDN

- **Participation du PCDN à la fête de la Clarine le 23 juin**
- **Les journées « Champignons »**
Samedi 6 octobre : Sivry
Dimanche 7 octobre : Braine-le-Comte
Samedi 20 octobre : Sivry
Dimanche 21 octobre : Braine-le-Comte (sous réserve de la DNF)
- **Suite de l'entretien des saules têtards en collaboration avec Noctua, le dimanche 11 novembre**
- **Activités liées au verger à hautes tiges à la rue du Congo (date à confirmer)**
- **Fête de l'environnement et marché Sainte-Catherine, le dimanche 25 novembre au Scailmont**
- **Bourse aux plantes (courant automne 2012)**

Inscriptions et renseignements : ☎ 064.518.362

Le PCDNews est disponible :

A l'Administration communale

Aux bibliothèques

Dans différents commerces de l'entité

Le règlement du concours peut-être obtenu :

A l'administration communale: Service Civilités 3^e étage ou

Jules Baise rue du Cimetière, 16 à La Hestre

Tél: 064/55 48 81 jules_baise@hotmail.com

Les bulletins de participation peuvent être déposés aux endroits indiqués ci-dessus



Concours PCDNews n° 41

La bonne réponse est :
Avenue Emile Herman 76

Bonnes réponses données par :

NIEDDU Gian Carlo, HONORÉ Edmond, MOUZON Nadine,
ELBANOUTI Abdelhafid, VAN HONCK Maria, BARDIAUX Annie,
AMORUSO Vito, HALON Josette, HALON Josée,
BARDIAUX Suzanne, GODFROID Arlette, HENDRICKX Michel,
MORIN Raymonde

APPEL AUX VOLONTAIRES

Pour :

Fête de la Clarine : le samedi 23 juin pour permanence de 12 à 14h, de 14 à 16h et de 16 à 18h

Suite de l'entretien des saules têtards : le 11 novembre

Fête de l'environnement et marché de la Sainte-Catherine : le dimanche 25 novembre au Scailmont : montage le 23, permanence le 25/11 de 12 à 14h et de 14 à 16h.

Réponse au jeu-concours du PCDNews n° 42 (remis le / /)

Pour être valable, la réponse doit parvenir avant le 25/06/2012

Entourez votre village
Bois d'H/Bel/Fayt/ Man.
La H/Longsart.

Nom / Prénom

RueN°

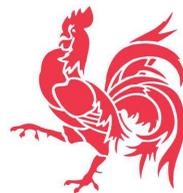
Quel est le nom de cet insecte ?

Réponse :



PCDNews-Tous droits réservés-2012
Conception : Fayt Laurence.
Editeur Responsable :
Antonio MEO-Echevin de l'Environnement.
et Président du PCDN

N'oubliez pas ! Je suis recyclable.



Wallonie